



## Practicar el autocuidado y el profesionalismo

Las personas que cuidan a los demás suelen poner sus necesidades en último lugar. ¿Esto le suena familiar? Cuidarse a sí mismo es importante para su salud y bienestar, y se relaciona directamente con su capacidad para cuidar a otros y triunfar en su trabajo. Si bien no puede evitar todo el estrés, el exceso puede hacer que sea difícil cuidar de otros, en especial de bebés y niños pequeños que dependen de su capacidad física y emocional. Cuidarse también lo protege de los efectos negativos que el estrés pueda tener en su salud física y mental. Este [newsletter](#) de la Oficina Nacional de Head Start, Centro Nacional para la Salud (2014), comparte preguntas para ayudarlo a reflexionar acerca de las señales y síntomas del estrés, así como ideas de cómo identificar estresores.

El Centro de Consultas sobre Salud Mental en la Primera Infancia en la Universidad de Georgetown creó [una serie de recursos gratuitos disponibles en línea](#) para ayudarlo a aprender maneras de cuidarse mejor, reducir el estrés y evitar la fatiga laboral. A continuación, algunos de los recursos disponibles en este sitio web.

- ◆ Cuidarnos: estrés y relajación
  - Folleto descargable disponible en inglés y español, que ayuda a aprender a identificar sus fuentes de estrés y a reducirlo.
- ◆ Taller de reducción del estrés que incluye lo siguiente:
  - Presentación en PowerPoint.
  - Plantilla de registro de estrés.
  - Hoja de consejos “Respóndeles a tus pensamientos inútiles”.
  - Hoja de trabajo “Preparar el sándwich del elogio”.
- ◆ Carteles para combatir el estrés: carteles coloridos en [inglés](#) y [español](#) con sugerencias eficaces para reducir el estrés, disponibles para descargar y pegar en distintas áreas de su programa u hogar.
- ◆ [Marcalibros](#) con consejos para la respiración profunda que pueden descargarse e imprimirse en papel grueso.
- ◆ [Una serie de ejercicios de relajación grabados en inglés y español](#) diseñada para las familias y el personal de Early Head Start y Head Start, para ayudarlos a reducir el estrés.

[Early Essentials, Webisode 6: Self-Care and Professionalism](#) (2018) es un webisodio breve que ofrece consejos acerca de cómo manejar el estrés al trabajar con niños pequeños y sus familias. Este video pertenece a la serie *Elementos esenciales* del Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia de la Oficina Nacional de Head Start, que ofrece mensajes fundamentales y recursos útiles para al personal al trabajo con los niños más pequeños y sus familias. Este video contiene una guía de inicio rápido con estrategias y recursos de enseñanza.

El Centro de Aprendizaje y Conocimiento en la Primera Infancia de la Oficina Nacional de Head Start [también ofrece la página web Fomentar los hábitos de alimentación saludable. Esta página ofrece consejos para ayudar a los niños y adultos a comer adecuadamente y a mantenerse saludables.](#)

## Preguntas de reflexión para apoyar el autocuidado

### Mejorar la salud y el bienestar

- ◆ ¿Qué es algo que hice en el último mes para apoyar mi salud?
- ◆ ¿Qué es algo que puedo hacer mañana para dar un paso hacia una mejor salud? Por ejemplo, podría llamar a su médico para programar la cita que tanto ha postergado, comprometerse a tomar una decisión de alimentación saludable o dar una caminata rápida para poner su corazón a latir y aumentar su energía.
- ◆ ¿Mis decisiones nutricionales apoyan mi salud y bienestar? De no ser así, ¿qué cambios positivos puedo hacer?
- ◆ ¿Qué necesito para estar más feliz y más saludable?
- ◆ ¿Qué llamada puedo hacer o qué sitio web puedo visitar para avanzar en mi camino hacia un sentido de bienestar más fuerte?

### Promover la felicidad y reducir el estrés

- ◆ ¿Sufro de estrés relacionado con mi trabajo? ¿Hay otras fuentes de estrés?
- ◆ ¿Qué herramientas y recursos puedo usar para ayudarme a manejar el estrés?
- ◆ ¿En qué áreas de mi vida necesito apoyo?
- ◆ ¿Qué recursos están disponibles en mi comunidad que me ayuden a satisfacer mis necesidades?
- ◆ ¿Qué actividades me hacen sentir relajado y feliz?
- ◆ ¿Cuándo puedo programar algún tiempo para mí, así sean algunos momentos, para hacer algo que me ayude a estar equilibrado y reducir mi estrés?

### Obtener apoyo de mentores

- ◆ ¿A quién conozco y respeto que pueda ser un mentor influyente para mí?
- ◆ ¿Cómo puede ayudarme este mentor en mi trabajo con bebés y niños pequeños?
- ◆ ¿Cuándo puedo abordar a esta persona para programar un momento para hablar acerca de una posible relación de mentoría?

### Desarrollo de relaciones de apoyo entre compañeros

- ◆ ¿Cuáles de mis amigos y colegas tienen creencias y filosofías profesionales que son como las mías? ¿Cómo puedo pasar más tiempo con esta persona?
- ◆ ¿De qué maneras confiarle mis asuntos a esta persona, escucharla y desarrollar una relación mutua de apoyo?
- ◆ ¿Cómo podría la actitud positiva de esta persona beneficiar mi trabajo con niños pequeños y sus familias?
- ◆ ¿De qué manera yo podría influenciar de forma positiva el trabajo de esta persona?



Asegúrese de reconocer la importancia de cuidarse. El tiempo que invierta en su salud y felicidad nunca será tiempo perdido. Haga de usted mismo una prioridad. El trabajo que hace con los bebés, niños pequeños y sus familias es invaluable, y usted merece todo el autocuidado que necesite.

*El Centro de Formación del Estado (SCBC, sigla en inglés) trabaja con líderes estatales y territoriales y sus socios para crear sistemas y programas innovadores para la primera infancia que mejoran los resultados para los niños y sus familias. El SCBC recibe financiamiento del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., a través de la Oficina de Cuidado Infantil de la Administración para Niños y Familias.*

**Centro de Formación del Estado,  
un servicio de la Oficina de Cuidado Infantil**

9300 Lee Highway  
Fairfax, VA 22031

Teléfono: 877-296-2401  
Correo electrónico: [CapacityBuildingCenter@ecetta.info](mailto:CapacityBuildingCenter@ecetta.info)

**Suscríbese a las actualizaciones**  
[http://www.occ-cmc.org/occannouncements\\_sign-up/](http://www.occ-cmc.org/occannouncements_sign-up/)



ADMINISTRATION FOR  
**CHILDREN & FAMILIES**